

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 262341

Ort:	Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 1
Adresse:	Hermann Kinkelin-Strasse 12 4051 Basel

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

Crawl 1

Voraussetzung

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

Inhalt

Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

Trainer:	Evren Topyürek	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	265.50 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	18.04.2026	09:00 - 09:45
	25.04.2026	09:00 - 09:45
	02.05.2026	09:00 - 09:45
	09.05.2026	09:00 - 09:45
	23.05.2026	09:00 - 09:45
	30.05.2026	09:00 - 09:45
	06.06.2026	09:00 - 09:45
	13.06.2026	09:00 - 09:45
	20.06.2026	09:00 - 09:45